

邯郸力量型室内健身器材,学校室内健身器材,室内运动训练器材

产品名称	邯郸力量型室内健身器材,学校室内健身器材,室内运动训练器材
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:跃羚 尺寸:标准 颜色:黑灰 银 白 红
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

动作过程中下蹲时吸气，起立时呼气。

杠铃深蹲大重量的时候，建议需要同伴在一侧进行保护，因为大重量杠铃深蹲属于比较危险的练习动作。

放杠其实是一个很讲究的事，放杠位置的不同直接决定了两种不同的深蹲动作技术，一种是高杠深蹲，一种是低杠深蹲。邯郸力量型室内健身器材,学校室内健身器材,室内运动训练器材

先确认起杠的姿势没有问题(肩胛骨后收，上背收紧，杠铃落在斜方肌上，脊椎保持中立，不要很刻意去挺胸这样容易让你腰椎超伸)，双脚并列站立臀部在杠铃下方!紧接着吸一口气，腹部收紧(感觉你的肚子是铜墙铁壁)，然后一举站起。让你的上背及都是处在紧绷状态。邯郸力量型室内健身器材,学校室内健身器材,室内运动训练器材

深蹲动作，主要训练的都是大强的肌群，包括力量强的股四头肌和次强的、也是体积大的臀大肌等等。有人曾统计，在深蹲过程中，全身上下有两百余个肌群都参与其中邯郸力量型室内健身器材,学校室内健身器材,室内运动训练器材。

稳稳的扛起杠铃之后接着要开始向后移动!空间执行动作。保持稳定，然后向后退个几小步，调整好你需要的站距角度。你要记住一句话：“你需要的感觉是你扛住杠铃!而不是杠铃你!”